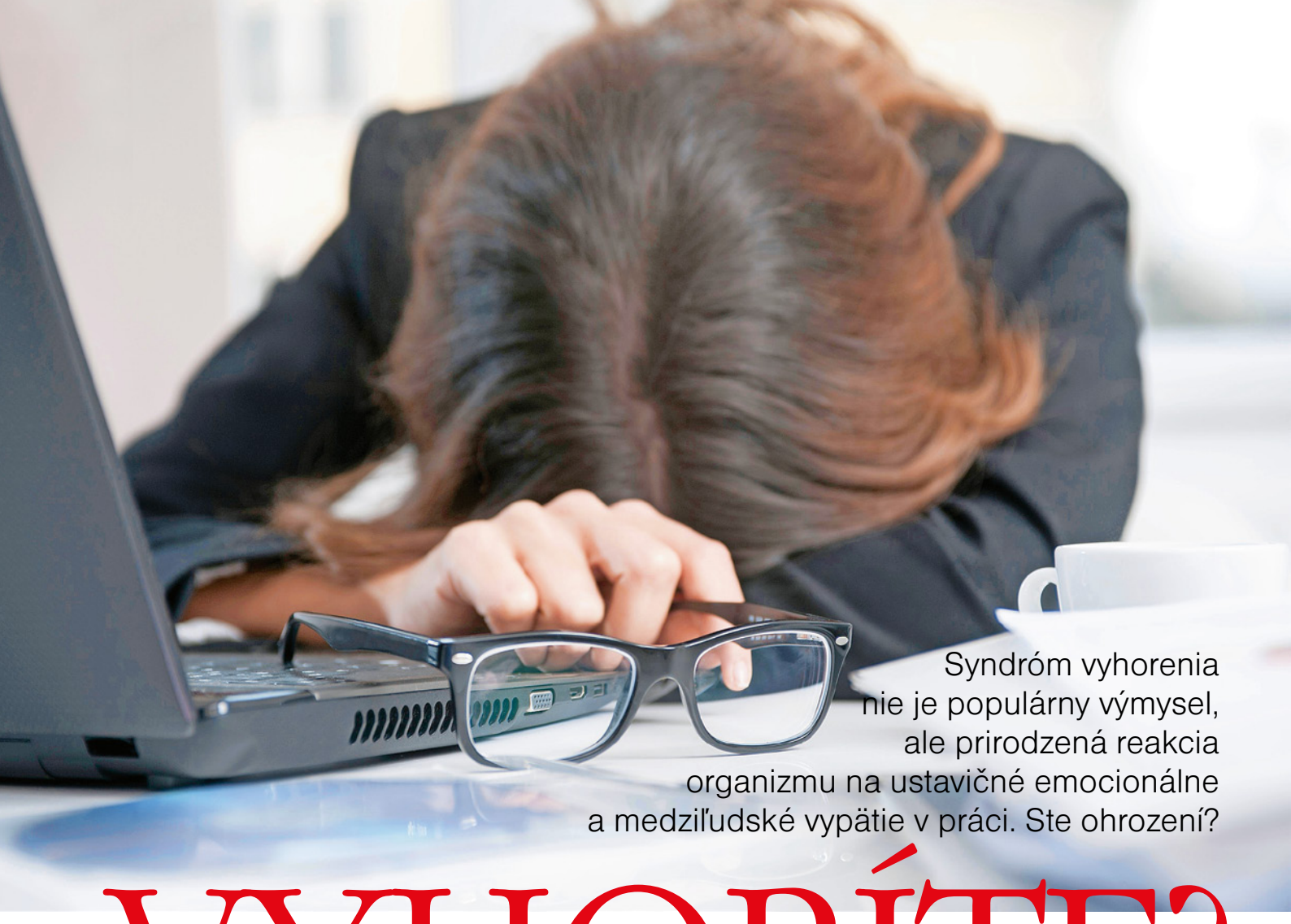

Syndróm vyhorenia nie je populárny výmysel, ale prirodzená reakcia organizmu na ustavičné emocionálne a medziľudské vypätie v práci. Ste ohrození?

VYHORÍTE?

1 PRÁCA VÁS NEBAVÍ

Bola nedeľa večer, keď mi zazvonil telefón. Juraj spustil, s akou nechuťou chodí do práce. Vraj bol stvorený na iné povolanie a nič ho nebaví. Od piatka je v strese, lebo sa blíži nedeľný večer a po ňom pondelok. Poznáte to? Nesúlad medzi vaším charakterom a prácou nepodceňujte. Ustavičné stresové situácie, do ktorých sa dostávate, vedú k syndrómu vyhorenia. Skôr či neskôr dospejete k emočnému vyčerpaniu, pretože do práce musíte investovať čoraz viac zdrojov – času a energie. Pridajú sa pocity nešťastia, ktoré vyvolávajú negatívne životné postoje vrátane cynizmu. Znížená výkonnosť, vyššia miera pracovnej nespokojnosti alebo časté návštevy lekára sú už len logickým vyústením situácie.

TEST: Robíte to, čo vás baví?

- ✓ Vaša osobnosť zapadá do imidžu organizácie, v ktorej pracujete.
- ✓ Máte veľa spoločného s ľuďmi, ktorí pracujú na podobnej pozícii.
- ✓ Vaše vedomosti a zručnosti sa zhodujú s vedomosťami a zručnosťami, ktoré firma hľadá vo svojich zamestnancoch.

2 NEVIETE, ČO MÁTE ROBIŤ

Alenu práca baví, aj po tridsiatich rokoch tvrdí, že sa v bielom plášti narodila. Pri tridsaťminútovom rozdelení práce však pravidelne počúva dvadsaťminútový monológ hlavnej sestry. Rozpráva o všetkom, len nie o tom podstatnom. Nikto nevie, čo, kde a ako má robiť. Keby sestry nemali dlhoročné skúsenosti, pacientom na oddelení by naozaj išlo o život. A sestrám v konečnom dôsledku tiež.

Nedostatok informácií o pracovných povinnostiach, neistota týkajúca sa rôznych aspektov práce a nejednoznačné štandardy hodnotenia pracovného výkonu spôsobujú mnohým pracovníkom stres. Zamestnanci v takejto situácii investujú čas a energiu najskôr na to, aby zistili, čo majú robiť, a na samotný výkon majú menej síl. Mnohí vykonajú úlohu nesprávne a ani to im na pohode nepridá. Sú frustrovaní a neistí, sú v strese. Nedostatok informácií spôsobuje ťažkosti pri dokončovaní úloh a môže brániť splneniu mét, ktoré sú spojené s kariérou a úspechom v práci. Nie vlastnou vinou trpíte pocitmi zlyhania, nekompetentnosti a profesionálneho neúspechu.

TEST: Viete, ako správne vykonávať svoju prácu?

✓ Viete, čo by ste mali robiť, aby ste dokončili svoju prácu včas.

✓ S istotou viete povedať, čo zahŕňajú jednotlivé aspekty vašej práce.

✓ Viete, aký výkon sa vo vašej práci považuje za prípustný.

Tip pre šéfov

Vedúci pracovníci by nemali stále vystavovať svojich podriadených stresujúcim situáciam. Aktívne sledujte akékoľvek známky vyhorenia a každé podozrenie z nadmerného vypätia riešte.

Všímajte si:

- Vyžmýkanosť v práci
- Cynizmus v práci
- Neefektívne riešenie problémov
- Ranná únava
- Správanie k ľuďom ako k objektom
- Zlý vplyv na iných
- Frustrácia
- Strata záujmu o druhých
- Strata empatie voči iným a ich problémom
- Vyhýbanie sa práci s ľuďmi
- Pocit obviňovania
- Strata nadšenia v práci

3 ÚSPEŠNÝ A BOHATÝ!

Jozef stále sníval o manažérskej pozícii, až sa jedného dňa na ňu vypracoval. V práci trávil celé dni i víkendy. Kládol veľký dôraz na plnenie plánov a každý mesiac ich zvyšoval. Chcel, aby bol jeho tím obchodníkov najlepší. No ľudia mu začali pomaly odchádzať. Nelenil a pracoval aj za nich. Nové motivačné tréningy, plány a ciele. Tím sa mu rozpadal, no nadriadení chceli čoraz lepšie výsledky. Jozef sa uzavrel do seba a prestal komunikovať. Nechápal, čo robí zle. Tlak, pod ktorým bol, viedol nielen k rozvodu, problémom so srdcom, ale aj k neúspechu v práci. Kde urobil chybu?

Osobnosť hrá dôležitú úlohu v tom, ako pracujete a správate sa. Existujú dva hlavné typy ľudí. Béčka sú tolerantné, uvoľnené a pracujú bez pocitu tlaku či stresu. Áčka sú impulzívne, agresívne a netrpezlivé. Majú silnú potrebu kontroly a úspechu. Často majú pocit, že práca je to najdôležitejšie v živote, robia na náročných úlohách v ustavičnom zhone. Majú tendenciu vytvárať konflikty medzi spolupracovníkmi a ľudí preťažovať úlohami. Tlačia aj na seba, lebo sa snažia pracovať viac a tvrdšie, ale ich správanie môže viesť k emočnému vyčerpaniu a odosobneniu.

P7-142158/06

TEST: Ste áčko?

✓ Vníma vás vaše okolie ako osobu, ktorá sa náhli za svojimi cieľmi a kariérou?

✓ Keď niekoho počúvate, často mu skáčete do reči?

✓ Je váš každodenný život naplnený problémami, ktoré si vyžadujú okamžité riešenia?

✓ Hľadajú pri práci v skupine jej členovia vo vás vodcu? ➤

Foto: profimedia.sk

4 VŠETKO JE NANIČ!

Petre sa nedarilo v práci ani v súkromí. Striedala jednu prácu za druhou, jej vzťahy sa končili skôr, ako sa začali. Nič a nikto jej nevyhovoval. Všetko okolo nej bolo zlé, čoho sa dotkla, to pokazila. Začala byť frustrovaná, smutná a sklamaná zo seba, z okolia i zo života.

Zistilo sa, že kľúčovým faktorom v tom, ako vnímate stres, je povahová črta – neuroticizmus. Hodnotí vašu emočnú stabilitu, odolnosť proti negatívnym pocitom. Obsahuje aspekty ako úzkosť, zraniteľnosť, bojazlivosť, podráždenosť a nízke sebavedomie. Jedinci, ktorí majú nízku hladinu neuroticizmu sú pokojní, citovo stabilní a vyrovnaní. To im umožňuje lepšie reagovať na stres a napätie.

Na druhej strane, pracovníci s vysokou hladinou neuroticizmu nedokážu regulovať stavy úzkosti, nervozity a smútku.

Sú stále v strese a trpia neutíchajúcim pocitom viny a frustrácie. Dôvodom je používanie neefektívnych stratégií na zvládanie stresových situácií. Myslia a správajú sa spôsobom, ktorý vyvoláva negatívne zážitky, čo vedie k syndrómu vyhorenia.

TEST: Ste neurotik?

✓ Cítite sa často nanič?
✓ Bývate nervózni?

Peter ULČIN
Autor je odborník v oblasti predaja a služieb zákazníkom, individuálneho a organizačného rozvoja

TEST: Zažili ste už syndróm vyhorenia?

✓ Práca vás emočne vyčerpáva.
✓ Ráno cítite nechuť ísť do práce.
✓ Často je vám jedno, čo sa stane vašim klientom či zákazníkom.
✓ Odkedy máte túto prácu, stali ste sa odmeranejším k ľudom.

Ste zapálení alebo už vyhorení?

Stresujúce už nie sú len vybrané povolania. Každý zamestnávateľ má čoraz vyššie nároky a zamestnanec čoraz menšiu istotu stáleho pracovného miesta. Ak pracujete s klientmi a so zákazníkmi, syndróm vyhorenia je prirodzená reakcia na neprestajné emocionálne a medziľudské vypätie. Ohrození sú najmä učitelia, policajti, väzenskí dozorcovia, obchodní zástupcovia, manažéri a zdravotné sestry.

Dá sa predísť vyhoreniu?

Výpoveďou sa to nekončí. Zistite, na akú prácu máte predpoklady a aká práca by vás naplňala. Vašu snahu však musí bezpodmienečne podporiť firma – veď aj pre ňu je výkonný a nevyhorený zamestnanec len prínosom.

Niektoré organizácie ponúkajú intervenciu, nazývanú rotácia v práci. Ako zamestnanec si môžete vyskúšať viacero pozícií v rámci firmy a prípadne sa dať preradiť na pozíciu, ktorá vám väčšmi sedí.

S nedostatkom informácií sa môžete vysrovnať tak, že sa prihlásite na vzdelávacie kurzy, ktoré organizuje firma. Môžete sa dať aj na tréningové programy, ktoré vedú skúsenejší spolupracovníci. Tí vám pomôžu pochopiť, čo presne sa od vás očakáva na danej pozícii a ako ju máte vykonávať.

Keď sa predsa len rozhodnete odísť, zistite, či sa vaše hodnoty a ciele zhodujú s hodnotami a so smerovaním budúceho zamestnávateľa. Pri dobrej voľbe povolania a s dostatkom informácií o tom, ako vykonávať prácu budete v telesnej i duševnej pohode, spokojní v živote i v práci. ■

Foto: profimedia.sk